

به نام خدا



تغذیه درمانی پرفشاری خون

ارائه دهنده : فرزانه بری

کارشناس ارشد تغذیه و رژیم درمانی

شبکه بهداشت تاکستان



در موارد خفیف یا متوسط پرفشاری خون، درمان غیردارویی به مدت ۶-۳ ماه انجام می‌شود که به طور کلی شامل تغییر سبک زندگی است، شامل:

✓ کاهش نمک در رژیم غذایی (کمتر از ۶ گرم در روز)

✓ اصلاح رژیم غذایی

✓ ترک سیگار

✓ کاهش وزن در افراد چاق

✓ ورزش منظم

✓ در صورت امکان، دوری از مشاغل و محل سکونت پراسترس


مواد غذایی حاوی پتاسیم که در زیر به آنها اشاره می‌شود، ممکن است باعث

پیشگیری و حتی کاهش پرفشاری خون شود:

آناناس، موز، کیوی، پرتقال، زردآلو، انجیر، گریپ فروت، هلو، انگور، آلو،

سیب زمینی، سیر، براکلی، کدوسبز، قارچ، گوجه فرنگی، سبزی‌ها و حبوبات





■ میوه‌ها و سبزی‌ها دارای مقدار کمی سدیم هستند و باید به میزان زیادی مصرف شوند.

■ مرکبات، توت‌ها و سبزی‌های دارای برگ سبز، منابع خوب ویتامین ث هستند.

دریافت کم این ویتامین با پرفشاری خون ارتباط دارد.

■ مصرف مکمل ویتامین ث در افراد دچار پرفشاری و همچنین افراد سالم سبب کاهش فشار خون می‌شود.

مصرف کافی کلسیم و منیزیم مفید است

کمبود کلسیم می تواند باعث ایجاد و تشدید بیماری شود.

دانه کنجد و سبزی های برگ سبز منابع کم سدیم و تأمین کننده کلسیم

هستند.

مصرف اسیدهای چرب «امگا-۳» نیز اثرات خوبی در کاهش فشار خون دارد

که در انواع ماهی به وفور یافت می شود.

❖ مواد قندی مورد نیاز باید از عسل، شکر قهوه ای، کشمش و خرما

تأمین شود.

❖ بهترین شکل نشاسته، سیب زمینی پخته یا پخارپز و نان از آرد گندم

سبوس دار است.



تمامی تنقلات شور، ماهی دودی یا کنسرو شده، سس‌ها، سوپ‌ها،

قرص‌های گوشت و سایر غذاهای آماده مصرف می‌تواند فشار خون را

افزایش داده و مقاومت دارویی نسبت به داروهای ضد فشار خون ایجاد

کند.



یکی از علل بروز ازدیاد فشار خون، ضعف کلیه ناشی از مصرف

افراط‌آمیز چای، قهوه، نوشابه‌های کولادار و شکلات است.



➤ مصرف بیش از حد چای -

خصوصاً چای جوشیده - برای
کلیه‌ها خطرناک‌تر است.

➤ اگر چای به صورت کم‌رنگ

مخلوط با کمی شیر نوشیده

شود، بهتر است زیرا بدین

ترتیب «تئین» از چای جدا

می‌شود.

غذاهای خطرناک :

مشتقات آرد سفید، شکر سفید و همه شیرینی‌های پخته‌شده با آنها. ادویه و ترشی‌ها مخصوصاً سرکه و نمک بیش از اندازه، همه غذاهای سرخ‌کرده و چرب، سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، برگرها و سایر فرآورده‌های گوشتی به علت مقادیر بالای سدیم.





توصیه های مهم برای کاهش فشار خون

۱ - مصرف آب سالم و گوارا را به میزان قابل توجهی در روز توصیه

می شود. یک لیوان آب میوه ی رقیق شده با اندکی پودر ویتامین C،

موجب بهبود عملکرد دستگاه ایمنی و ترمیم سرخرگ ها می شود.

۲ - مصرف قند و شکر و سایر فرآورده های تهیه شده از آنها مثل نوشابه ها،

مربا، ژله، شکلات، کیک ها و شیرینی ها را محدود یا حذف کنید.

۳ - تحقیقات ثابت کرده است که کودکان پیش دبستانی که هر روز ۴ وعده میوه و

سبزی و دو وعده لبنیات مصرف می کنند، در نوجوانی فشار خون پایین تری نسبت

به سایر افراد دارند و در اصل احتمال ابتلا به حمله ی قلبی، سکته و سایر بیماری

های ناتوان کننده در افرادی که زودتر به فشار خون مبتلا می شوند، بیشتر است.



۴ - سعی کنید غذا را کامل بجوید و حتماً غذای خود را در محیطی آرام و به دور از استرس و تشنج میل فرمایید.

۵ - با اجتناب از مصرف غذاهای خیلی گرم یا خیلی سرد، اعمال هضمی را بهبود بخشید.

۶ - نوشیدن هر نوع نوشیدنی را با غذا و در کنار غذای اصلی به دلیل تداخل در هضم محدود کنید.

۷- از مصرف غذاهای سرخ کرده یا غذاهایی که در درجه ی حرارت های بسیار بالا و یا با مدت زمان طولانی تهیه می شوند، خودداری کنید و به خاطر داشته باشید، استفاده چند باره از روغن های آشپزی عاملی در بالا بردن فشار خون است.

۸- چای، قهوه و شکلات را بسیار محدود کنید و تا ۱ ساعت پس از صرف غذا چای ننوشید و به جای آنها از چای ها و دم کردنی های گیاهی (مثل گل گاو زبان) استفاده کنید.

۱۰- موادی مثل کره، خامه، مارگارین، دنبه، سس‌ها و روغن‌های جامد را از برنامه غذایی حذف کرده و به جای آنها از روغن زیتون- روغن‌های گیاهی مایع و روغن ماهی استفاده کنید.

۱۱ - حداقل ۳ بار در هفته ماهی بخورید و به جای گوشت‌های قرمز سعی کنید از گوشت سفید استفاده کنید.

۱۲ - مغزها و دانه‌های گیاهی مثل گردو حاوی موادمغذی بی شماری

هستند. می توانید از آنها در رژیم غذایی روزانه بهره ببرید.

۱۳ - از استرس بپرهیزید، زیرا یکی از عوامل بالا بردن فشار خون که

بسیار سریع هم عمل می کند، استرس و عصبانیت است.



۱۴ - هر روز زمانی را برای استراحت در نظر بگیرید و به خاطر داشته باشید، کار کردن بی وقفه بیشترین فشار را بر سلامتی شما وارد خواهد آورد. حتی اگر عادت به خوابیدن در میانه ی روز ندارید، برای دقایقی چشم‌ها را روی هم گذاشته و به استراحت پردازید.

۱۵ - ورزش‌هایی مثل: پیاده روی، شنا، دوچرخه سواری ورزش‌های مناسبی برای پایین آوردن فشار خون به شمار می آیند. بنابراین حداقل ۳ بار در هفته و هر بار حداقل ۳۰ دقیقه ورزش کنید.



۱۶ - از گلپر، آویشن، نعناع خشک، کنجد و... به جای نمک استفاده کنید.

۱۷ - سیگار را به طور کامل از برنامه ی زندگی خود حذف کنید.

الگوی غذایی DASH

(Dietary Approaches to Stop Hypertension)

- سرشار از میوه ها، سبزی ها، لبنیات کم چرب، مغزها، حبوبات و غلات کامل
- مصرف مقادیر پایین نمک، نوشیدنی های شیرین، گوشت های قرمز و فرآوری شده و کربوهیدرات های تصفیه شده

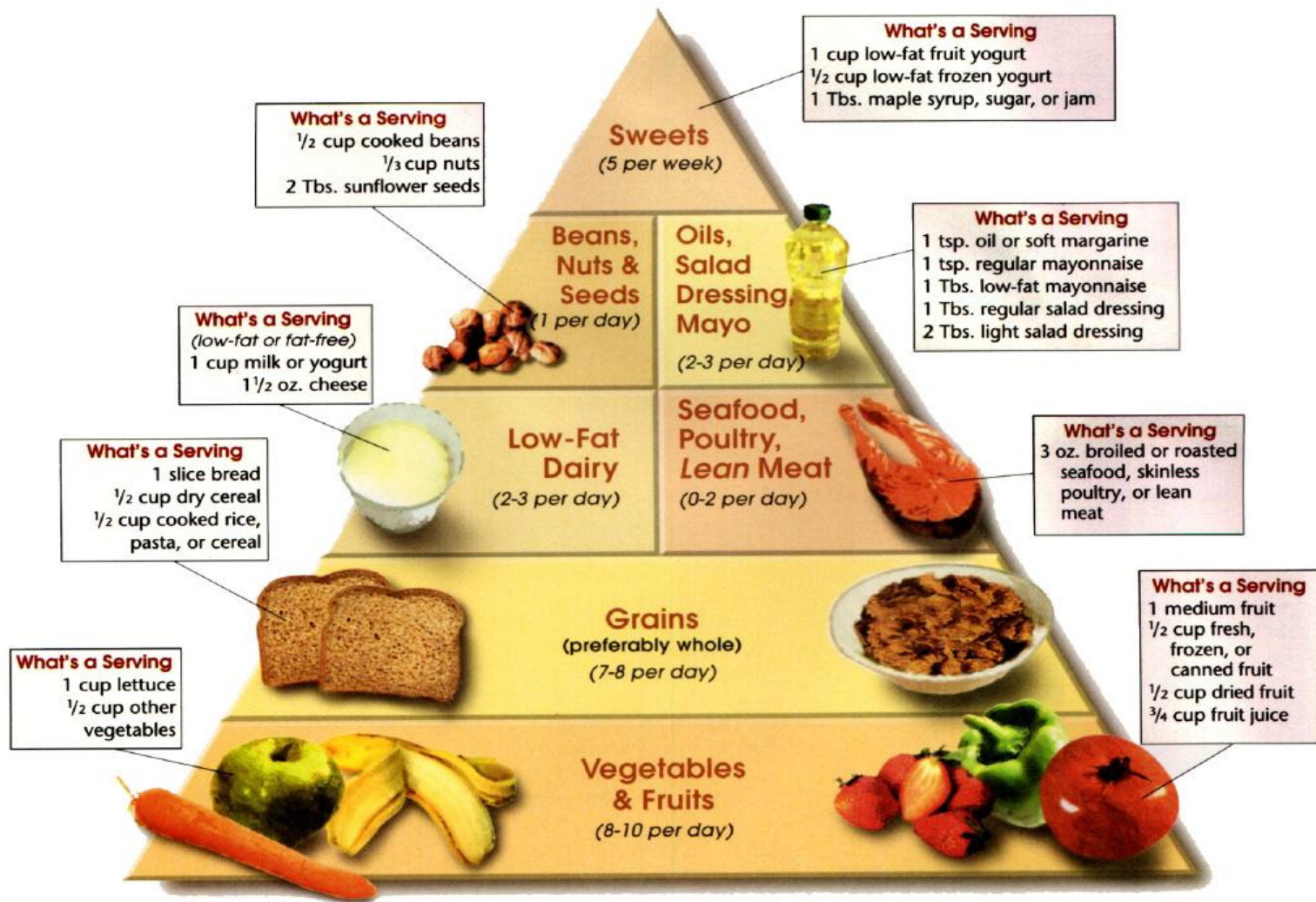


مطالعات دانشگاه هاروارد نشان می دهد، رژیم غذایی که حاوی مقادیر زیادی مواد گیاهی و لبنیات باشد، حتی بدون کم کردن وزن ، فشار خون بالا را کاهش می دهد.

این رژیم غذایی ***DASH (Dietary Approach To Stop Hypertension)***

نام دارد.





Note: Choose lower-salt foods from all categories.

این رژیم طی مدت دو هفته ، اثر می گذارد. بعد از هشت هفته،

۷۰ درصد افرادیکه رژیم DASH را دریافت کردند، دارای فشار

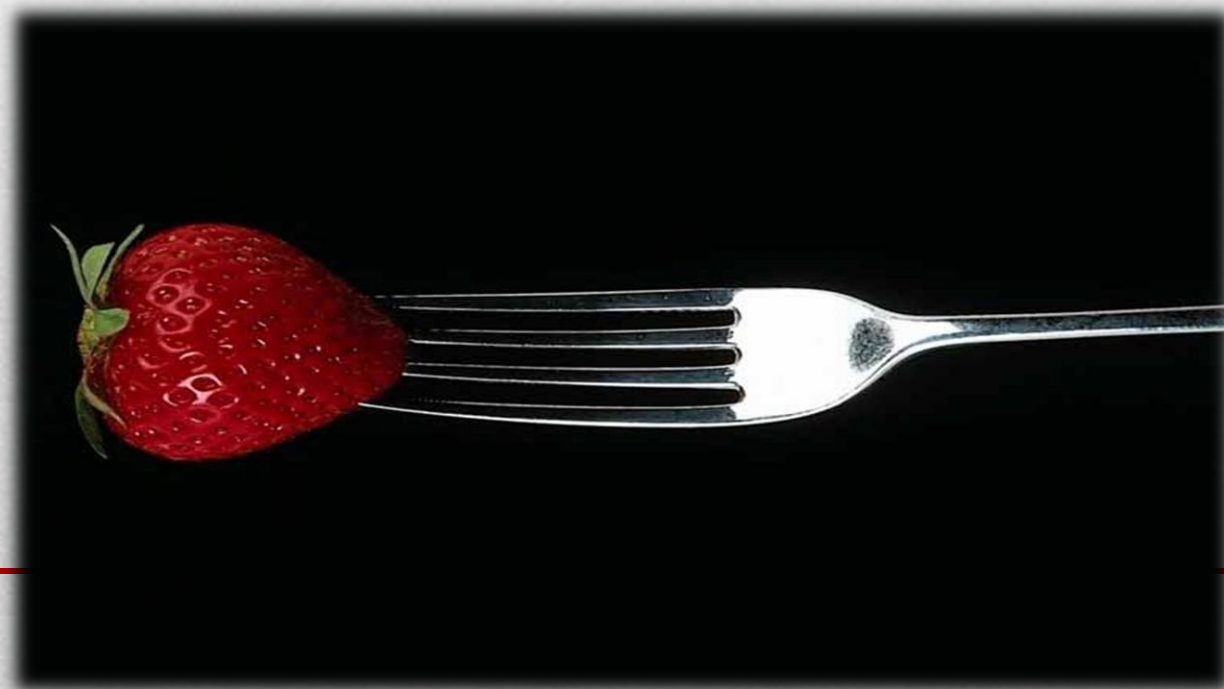
خون عادی شدند، درحالیکه تنها ۴۵ درصد افراد با مصرف رژیم

میوه و سبزی و ۲۳ درصد افراد با مصرف رژیم معمولی ، فشارخون

نرمال پیدا کردند.



**امید است با راهکارهای تغذیه ای ارائه شده گامی مؤثر در جهت
کاهش فشار خون بردارید و جاده ی زندگی را با همواری
بیشتری طی کنید.**



**با سبپاس از توجه
شما**

